

CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

LUNES 28

CREMA DE GARBANZOS



MARTES 29

MERLUZA RELLENA



MIÉRCOLES 30

SOPA DE VERDURAS



JUEVES 31

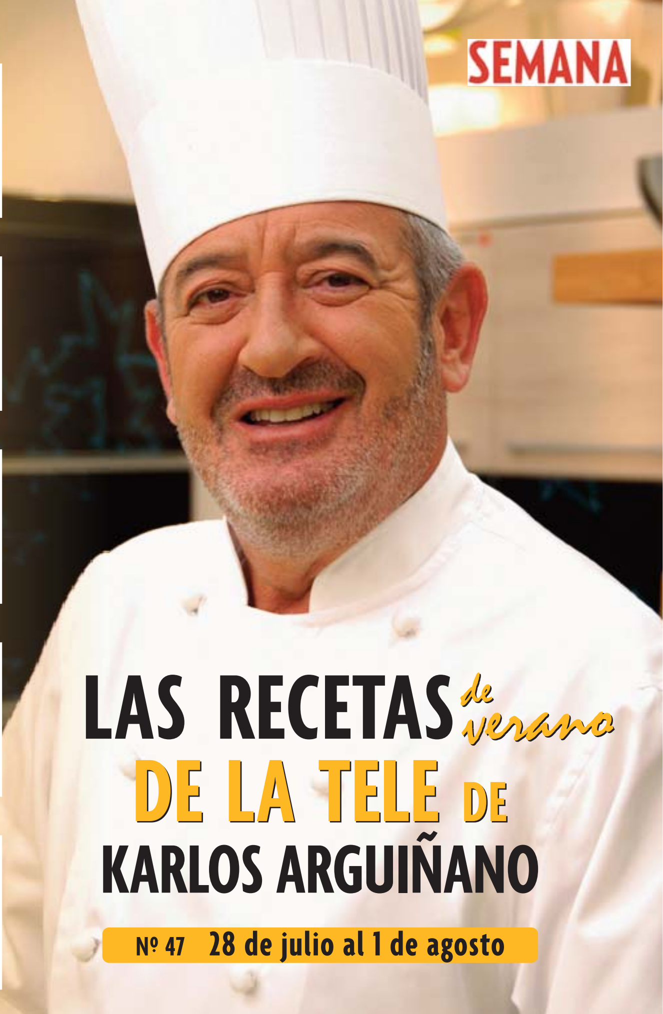
FLAN DE ZANAHORIA



VIERNES 1

TACOS DE CALAMAR





LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 47 28 de julio al 1 de agosto

Crema de garbanzos con callos picantitos

1 Blanquear los callos



PON los garbanzos a remojo de víspera. Mete los callos en una redecilla y blanquéalos en una cacerola con abundante agua hirviendo (introduce y retira varias veces) y deja que se cocinen 3-4 minutos.

Cocer los garbanzos 2



CUECE en una olla rápida con agua hirviendo los garbanzos y la "redecilla" con los callos, un puerro, una zanahoria, el hueso, los granos de pimienta y los clavos. Sazona y deja tapada 15-20 min. Retira callos y hueso, tritura los garbanzos y cuela.

3 Cocinar la guarnición



PICA cebolla, ajos y pon a dorar. Agrega pimiento, sazona y dora. Añade jamón y chorizo picados, rehoga y añade guindilla y pimentón. Cuando hierva, mete los callos en cuadritos y cocina el conjunto a fuego moderado 3-4 min.

Presentar las cremas 4



SIRVE la crema de garbanzos en un plato sopero y acompaña con una buena cucharada de callos. Decora con una ramita de romero.

El consejo de KARLOS

Para evitar el olor que desprenden los callos al cocer, límpialos primero con agua y un poco de zumo de limón.



INGREDIENTES

4-6 personas

- 400 gr. de garbanzos
- 200 gr. de callos
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 hueso de rodilla de ternera
- 1 chorizo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 guindilla picante
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 15-20 granos de pimienta
- 8-10 clavos

Merluza rellena de jamón y queso

1 Limpiar el pescado



LIMPIA la merluza y saca los lomos. Retira espinas y piel y ponlas en una cazuela con agua y una rama de perejil. Sazona y cocina 10 min. Cuece los mejillones con vino blanco 4-5 minutos (hasta que se abran). Cuela, retira el caldo y reserva.

2 Colocar jamón y queso



CORTA cada lomo en dos y abre. Sazona y coloca una loncha de jamón y una de queso. Cierra el pescado, enharina, pasa por huevo batido y fríe con aceite caliente. Retira el pescado a una fuente con papel absorbente.

3 Hacer la salsa



DORA en la misma sartén, los ajos cortados en láminas. Cuando tomen color, añade un poco de harina, rehoga y vierte dos o tres cacillos del caldo de pescado y otros dos del de mejillones. Espolvorea con perejil picado.

4 Insertar la merluza



METE la merluza frita en la salsa, deja que se cocine a fuego suave 3-4 minutos. Sirve en una fuente. Acompaña con los mejillones hervidos y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

Si compras la merluza entera, pide al pescadero que separe el cuerpo del cogote. Prueba a cocinar éste al horno y servirlo con un refrito de ajos, vinagre y guindilla.



INGREDIENTES

4 personas

- 800 gr. de merluza
- 8-12 mejillones
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 lonchas de queso
- harina y huevo batido (para rebozar)
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Sopa de verduras con albahaca

1 Cocer los muslos



PON a cocer en una olla rápida con abundante agua el muslo de gallina, el hueso de rodilla, un ramillete de perejil y sal. Cierra la tapa (pon al 2) y deja que se cocine durante 5-10 minutos.

2 Cortar las zanahorias



LIMPIA y pica la cebolla y ponla a dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Agrega la zanahoria cortada y el puerro picado y una pizca de sal.

3 Agregar las espinacas



PICA patata y nabo. Añade a las verduras y vierte el caldo colado. Sazona y deja que se cocine a fuego moderado 15 minutos. Cuando esté a punto, pica las espinacas y agrega a la sopa. Deja que se cocine 2-3 minutos más.

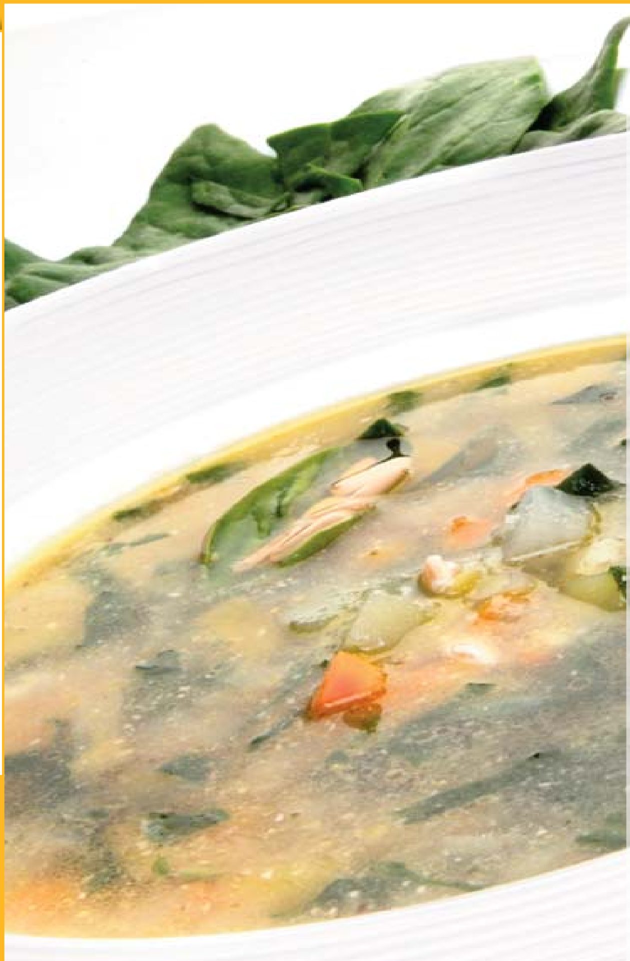
4 Hacer la pasta



PICA el diente de ajo y ponlo en un mortero, agrega piñones y maja. Agrega hojas de albahaca y sigue majando. Sazona y añade aceite a poquitos, sin parar de mover. Añade esta pasta de albahaca a la sopa, mezcla y sirve.

El consejo de KARLOS

En el mercado deben elegirse nabos pequeños o medianos, de piel lisa, redondeados, firmes y pesados, de color blanco a violeta. Si se venden en manojos, los cuellos deben tener una apariencia fresca de color verde.



INGREDIENTES

6 personas

- 1 muslo de gallina
- 1 hueso de rodilla
- 1-2 zanahorias
- 1-2 puerros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 patata
- 1 nabo (pequeño)
- 50 gr. de espinacas
- 4 hojas de albahaca
- 1 cucharada de piñones
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Flan de zanahoria y queso con crema de judías verdes

1 Cocinar las verduras

PICA la cebolla y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela las zanahorias, corta en rodajas finas y agrega a la sartén con la cebolla. Cuela la zanahoria para retirar el exceso de aceite.



2 Añadir leche



CORTA en dados el queso y coloca en un cuenco. Añade los huevos y bátelos. Mezcla con la leche y nata. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada rallada. Agrega las zanahorias cocinadas.

3 Verter la crema

COLOCA una lámina de papel de horno que cubra la base de la fuente y sobresalga. Unta con mantequilla y harina, reparte por las paredes del recipiente. Vierte la crema y hornea al baño María a 180º C 35-40 minutos. Deja templar.



4 Cortar el flan



PELA la patata y ponla a cocer con las judías en una cacerola con agua y sal. Deja cocer 12-15 min. Tritura, cuela y reserva. Pon un poco de crema en un plato y coloca encima un trozo de flan. Decora con una rama de perejil y sirve.

El consejo de KARLOS

Recuerda que si compras zanahorias en bolsa de plástico, debes sacarlas nada más llegar a casa y consumirlas lo antes posible, ya que corren el riesgo de estropearse.



INGREDIENTES

6-8 personas

- 800 gr. de zanahorias
- 1 cebolla
- 250 gr. de queso
- 6 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de nata líquida
- 200 gr. judías verdes
- 1 patata
- pan rallado (para el molde)
- aceite virgen extra Carbonell
- nuez moscada
- sal
- pimienta negra

Tacos de calamar con arroz frito

1 Rehogar las verduras



PON a dorar cebollas, ajos y pimiento con 3 cucharadas de aceite en una olla rápida. Sazona y rehoga.

Limpiar el calamar 2



LIMPIA los calamares, trocea y agrégalos. Pon a punto de sal, añade jerez, cierra y deja (al 2) 10 min. Cuando el calamar esté tierno, retira los tacos. Tritura las verduras que quedan en la olla.

3 Añadir la tinta



AGREGA las tintas trituradas con un poco de agua. Deja reducir la salsa 4-5 minutos en una sartén con mucho aceite bien caliente.

Freír el arroz salvaje 4



FRÍE el arroz. Cuela el aceite a otra sartén y retira el arroz a un plato con papel absorbente. Repite cuantas veces sea necesaria. Sirve los calamares acompañados con arroz salvaje y con la tinta. Decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

Para hacer copos de arroz salvaje, pon aceite a fuego fuerte. Cuando esté caliente, colocas el arroz en un colador y sumerges en el aceite. El arroz tomará un color blanquecino, entonces lo retiras a un plato con papel absorbente.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 calamares grandes
- 200 gr. de arroz salvaje
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 copa de jerez
- Aceite virgen extra Carbonell
- sal
- Perejil